

孕产妇

YUNCHANFU

BAOJIAN BIDU

保健必读

李清亚等 编著



产后的保健

金盾出版社

孕产妇保健必读

李清亚 辛虹 王晓慧 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书对孕产妇的生理变化,营养保健,心理保健,常见疾病食疗与药膳,怀孕期生活注意事项,用药注意事项,身体异常注意事项,检查与分娩,产后康复及婴儿保健等内容进行了全面系统的介绍。内容通俗易懂,方法科学实用,适合城乡广大孕妇、育龄夫妇及基层医务人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

孕产妇保健必读/李清亚等编著. —北京:金盾出版社, 2001. 8

ISBN 7-5082-1595-8

I. 孕… II. 李… III. ①妊娠期-妇幼保健②产褥期-妇幼保健 IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 029312 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京 2207 工厂

正文印刷:北京 3209 工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:5.5 字数:123 千字

2002 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

印数:11001—26000 册 定价:5.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

产后如何保养身体,是孕妇们所关心的问题。怀孕后的饮食营养、生活行为、心理状态等,不仅与母体自身的健康密切相关,同时也影响着腹中的胎儿。因此,为了自身的健康及胎儿的正常生长发育,孕产妇的保健是非常重要的,否则就难以担当分娩和哺育婴儿的重任。

在一些发达国家,开办有很多“孕妇学校”,女性怀孕后要进入“孕妇学校”专门学习孕产妇保健的有关知识。这对保障孕产妇身心健康及胎儿良好发育,发挥了非常重要的作用。为了给孕产妇提供一些科学、实用的保健知识,我们编写了这本《孕产妇保健必读》。全书共分十四章,对孕产妇的生理变化,孕产妇营养保健,怀孕期生活注意事项,孕产妇心理保健,怀孕期用药注意事项,怀孕期身体异常及注意事项,怀孕期检查与分娩,产后康复,孕产妇常见疾病的食疗与药膳,婴儿保健等内容,进行了较为系统全面地介绍。本书内容丰富,文字精炼,语言通俗,保健方法简便、易学,可操作性强,适合广大孕妇、育龄夫妇及基层医务人员阅读。

作 者

2001.2

目 录

第一章 孕妇的生理变化	(1)
一、体征	(1)
二、症状	(4)
第二章 孕妇的营养保健	(7)
一、营养对孕妇和胎儿的影响	(7)
二、孕妇的营养需要	(11)
三、孕妇的合理膳食	(17)
四、常见营养缺乏症的防治及妊娠并发症的膳食调理 ...	(28)
五、孕妇饮食禁忌	(36)
第三章 孕妇的生活注意事项	(43)
一、孕妇肌肤与头发的清洁与护理	(43)
二、孕妇的体力活动	(45)
三、孕妇的着装	(47)
四、孕妇的睡眠和休息	(49)
五、怀孕期间的性生活	(51)
第四章 孕妇的心理保健	(54)
一、孕妇产生心理问题的主要原因	(54)
二、孕妇的主要心理问题及调适	(55)

三、加强情绪调节,以利胎儿成长 (60)

四、避免分娩疼痛..... (63)

第五章 孕妇用药注意事项 (65)

一、孕妇用药应谨慎..... (65)

二、药物是怎样从母体到达胎儿的..... (66)

三、药物对胎儿的影响..... (66)

四、常见的致畸药物..... (68)

五、不知道怀孕而用了药的处理..... (70)

六、避孕期间怀孕的处理..... (71)

七、丈夫用药对胎儿的影响..... (72)

八、放射线对母体和胎儿的危害..... (73)

第六章 孕妇身体异常及注意事项 (74)

一、妊娠剧吐..... (74)

二、头痛..... (74)

三、心悸和呼吸困难..... (74)

四、腿部抽筋和疼痛..... (75)

五、手脚麻木和腿部水肿..... (75)

六、皮肤粗糙..... (76)

七、皮肤过敏和瘙痒..... (76)

八、雀斑和褐斑..... (76)

九、静脉曲张..... (77)

十、胃部不适..... (77)

十一、便秘..... (77)

十二、腹泻..... (78)

十三、尿频..... (78)

十四、仰卧位低血压综合征·····	(78)
十五、痔疮·····	(79)
十六、贫血·····	(79)
十七、妊娠高血压综合征·····	(79)
第七章 孕妇健康检查·····	(81)
一、孕妇健康检查的项目·····	(81)
二、孕妇应进行的测量·····	(82)
三、产前检查的时间安排·····	(83)
四、产前检查的注意事项·····	(83)
五、预产期的估算·····	(84)
第八章 分娩须知·····	(87)
一、分娩的三个要素·····	(87)
二、分娩的过程和渡过各期的方法·····	(88)
三、特殊分娩·····	(90)
四、无痛分娩法·····	(92)
第九章 产后生理变化·····	(93)
一、体征·····	(93)
二、症状·····	(96)
第十章 产后及授乳期营养保健·····	(98)
一、产后的合理膳食·····	(98)
二、营养对泌乳的影响·····	(102)
三、乳母的营养需要·····	(104)
四、授乳期的合理膳食·····	(106)

第十一章 产后康复注意事项..... (110)

一、如何“坐月子” (110)

二、产后乳房的护理与按摩 (114)

三、产后保健操 (116)

四、产后性生活 (120)

五、产后避孕措施 (121)

第十二章 产后心理问题及预防 (128)

一、产后郁闷 (128)

二、产后抑郁 (128)

三、产后神经衰弱 (131)

第十三章 孕产妇常见疾病食疗与药膳 (132)

一、妊娠剧吐 (132)

二、流产 (135)

三、妊娠高血压综合征 (138)

四、产褥感染 (141)

五、产后出血、贫血 (145)

六、产后缺乳 (148)

七、急性乳腺炎 (151)

第十四章 婴儿保健 (154)

一、新生儿的生理特征 (154)

二、婴儿的照料 (158)

三、婴儿的健康 (162)

四、婴儿的营养 (164)

第一章 孕妇的生理变化

一、体 征

(一)子宫

育龄妇女怀孕后,随着怀孕时间的延长,孕妇的子宫逐渐增大、变软。未怀孕时子宫重量约为 50 克,而到胎儿足月时则达 1000 克~1200 克,其容量也由原来的 5 毫升~10 毫升增加到 5000 毫升左右,比未怀孕时增大约 500~1000 倍,这是由于子宫肌纤维本身伸长、变宽所引起的。怀孕 3 个月后子宫超出盆腔,检查时可以从腹部摸到,孕妇自己也可以感觉到。随着怀孕时间的延长,有的孕妇自己可以触摸到或者感觉到腹部一阵阵发硬,但不伴有腹痛。这种现象称为不规则无痛性子宫收缩。尽管这种宫缩的强度及发生的次数随怀孕的进展而增加,但并不影响休息和工作。如果这种阵发性发硬频繁发作,且伴有腰酸、腹部坠痛,甚至有少量的阴道出血,应立即到医院进行检查。

怀孕 4 个半月至 5 个月便可感觉到有胎动,从腹壁可以听到胎心音。

怀孕期间整个子宫血管变粗,能使子宫得到丰富的血液供应。胎盘的绒毛像树根一样伸入子宫的血窦中,以保证胎儿从母体中吸取营养物质,并将胎儿废物通过胎盘清除。

子宫峡部是子宫体与子宫颈交界部位,未怀孕时仅 1 厘

米长,怀孕后随着子宫的增大而变长,并逐渐扩张成为宫腔的一部分,称为子宫下段,分娩前可长达7厘米~10厘米。一般来说,剖宫产就是从子宫下段切口取出胎儿的。

怀孕时的子宫颈充血、变软呈紫色,宫颈管的腺体分泌物也增多,并积聚在宫颈管内形成粘液栓,这样可以防止阴道内的细菌进入到宫腔。在怀孕后期,子宫颈逐渐缩短,外口变松,临分娩时宫颈口扩大,以便胎儿娩出。

(二)阴道

怀孕期阴道粘膜变软、充血、肿胀呈紫蓝色,伸展度增加,分泌物增多呈糊状。由于乳酸含量上升,使阴道分泌物呈酸性,可抑制阴道致病菌的生长,有利于防止感染。

(三)乳房

怀孕早期乳房开始增大,充血明显。孕妇自觉乳房发胀或胀痛,可在乳房表面见到浅静脉。乳头增大,颜色变深,容易勃起。乳晕着色也变深,并可见到若干散在隆起的皮脂腺。此外,乳腺在人体许多激素参与下,逐渐发育完善,作好泌乳准备。但怀孕早期无乳汁分泌,怀孕晚期,尤其是临近分娩期挤压乳房时,可有少量的稀薄黄色液体流出,但真正泌乳是在产后数日内开始。

(四)体重

随着怀孕月份的延长,体重也增加,增加的重量随着个体差异而有所不同,一般来说,整个怀孕期间增加10公斤~12公斤。怀孕早期由于胎儿生长较慢,体重增加不明显;怀孕4个月后,胎儿生长加快,体重增加明显,平均每日增加50克。若体重骤然增加应该寻找原因。即使无明显的水肿现象,实际上体内组织之间已有水分潴留,这种现象称为隐性水肿,需要及时就诊治疗,以免发生严重问题,危及母体和胎儿的生命。

(五)心血管、血液系统

怀孕3个月后血容量增加,增加的多是液体部分,血细胞部分增加较少,因而血液相对稀释,所以孕妇表现出一定程度的贫血,称为生理性贫血。如果血红蛋白低于100克/升,则考虑为妊娠合并贫血,应及时进行治疗。随着怀孕月份的增加,全身血量增加,心脏的负担越来越重,表现为心跳加快,每分钟增加10~15次。每分钟心脏搏出的血量比平时增加30%~50%,特别是在怀孕32~36周时达到高峰。所以,有心脏病的妇女,由于怀孕使心脏负担加重,容易发生心力衰竭而危及生命。

(六)泌尿系统

怀孕后增大的子宫80%是右旋的,这样就容易压迫右侧输尿管,使输尿管蠕动减慢,时间久了则容易患肾盂肾炎,出现发热、尿痛、尿频等症状。左侧卧位可以减少上述现象的发生。而且子宫右旋也可以影响子宫的血液供应,因此孕妇休息时,应采取左侧卧位以利于胎儿的健康发育。

此外,由于孕妇及胎儿的代谢产物增多,肾脏负担加重,肾脏血流量及肾小球滤过率增加,所以夜间尿量增加。

(七)呼吸系统

怀孕后随着子宫的增大,膈肌抬高,压迫肺脏,使呼吸的深度加大,上呼吸道粘膜充血、水肿、增厚,局部抵抗力减弱,容易患上呼吸道感染,应注意预防。

(八)消化系统

怀孕期间由于受到雌激素的影响,容易发生牙龈炎。胃肠道的平滑肌张力减低,胃的入口贲门括约肌松弛,所以胃内的酸性物可以返流到食管的下端。因此,孕妇常感到烧灼感。肠管蠕动减弱可以出现腹胀、便秘。胆道平滑肌松弛,胆汁较粘

稠,容易诱发胆结石。

(九)皮肤

怀孕期间垂体分泌的促黑色素细胞激素增加,再加上雌激素明显增加,所以乳头、乳晕、腹中线、外阴等部位出现色素沉着。孕妇的面颊部出现蝴蝶状的褐色斑,没必要进行药物治疗,分娩后会逐渐减轻或消退。

约70%左右的孕妇在腹部、臀部及乳房等处的皮肤,出现表面光滑的波浪形条纹,称为妊娠纹,多于怀孕7个月以后出现。产后妊娠纹逐渐褪色呈银白色条纹状,一般不会消失。

此外,在怀孕后3个月,由于肝脏内胆汁淤积,胆盐通过血液循环滞留在皮肤深层,刺激神经末梢引起皮肤瘙痒,产后皮肤瘙痒立即消失。

认识怀孕期间的生理变化,对顺利度过孕期,预防或早期发现异常情况是非常必要的。

二、症 状

(一)早孕反应

早孕反应程度的轻重因人而异,一般而言,神经系统功能不稳定,精神紧张型孕妇,早孕反应较重。早孕反应一般持续1个月左右,以后逐渐减轻或消失。

个别孕妇经受不住这种反应,不吃飯,不喝水,几天之后便可引起体内电解质平衡失调,对胎儿及母体健康可造成不良后果。遇到这种情况,应及时就医。在早孕期间除了身体不适外,主要是恶心、厌食、择食。

(二)白带增多

孕妇的子宫颈管被粘稠的粘液栓堵塞,这时候的白带主

要是阴道的分泌液及脱落细胞。怀孕期间，阴道粘膜皱襞增多，松软而富有弹性，表面积增大；胎盘分泌的大量孕激素，使阴道粘膜变薄，所以阴道分泌液比没有怀孕时明显增多，呈乳白色。由于分泌物增多，使外阴处于潮湿状态，刺激外阴皮肤和粘膜。所以，要经常用温水清洗外阴，保持外阴的干燥，最好穿质软、透气的棉织内裤。如果白带多呈豆腐渣样或乳酪状，或色灰黄有臭味，阴道及外阴刺痒、烧灼感，这种情况属于异常，应及时就诊。

(三)鼻出血

怀孕期间容易发生鼻出血，这是由于孕妇体内雌激素水平较未孕时增高数十倍，鼻粘膜受雌激素的影响而发生肿胀，血管扩张、充血的缘故。

一旦发生鼻出血，不必惊慌，可使头部微仰，将出血侧的鼻翼压向鼻中隔的方向，或用干脱脂棉塞入鼻孔后再压更好。也可同时用冷毛巾湿敷额头部。如反复出血则需要到医院诊治。

(四)晕厥

晕厥是怀孕期间常见的现象。晕厥多发生于久立或久坐时，由于血液淤滞在下肢及内脏，使回心血量减少，血压偏低，致暂时性缺氧所引起。晕厥也可见于早孕反应，伴有低血糖引起的晕厥。

晕厥多为一时性，不必惊慌失措，发作时就地蹲下、坐下或躺下，并给孕妇饮用糖水。如果频繁发作或伴有其他症状，应找医生查明情况。

(五)腰背痛

怀孕后由于胎儿的发育，子宫逐渐增大，怀孕中、晚期腹部逐渐向前突起，身体的重心向前移，为了保持身体的平衡，

孕妇常常需要两腿分开站立,上身常向后仰,这样容易使背伸肌紧张,而腰椎过度前凸。

此外,怀孕期间由于激素的影响,脊柱及骨盆各关节、韧带松弛,失去正常的稳定性,使肌肉过度疲劳引起疼痛。通过适当的休息,取适当的体位,睡硬床垫及穿轻便的低跟鞋,可以使腰背痛得到缓解。

部分孕妇会出现坐骨神经痛,这是由于随着子宫的增大,特别是怀孕晚期,胎头下降入骨盆时,压迫经过盆腔走行的坐骨神经而产生疼痛。多见于一侧,常发生在步行及活动后,疼痛部位从臀部开始向下沿着大腿、小腿到足背外侧,性质呈放射性疼痛。严重者下肢痉挛,活动困难,走路呈跛行,休息后常常缓解。

第二章 孕妇的营养保健

孕妇的营养对胎儿及母体都是非常重要的。要生一个健康的婴儿,必须要有一个健康的母体。所以,孕妇的营养对胎儿的发育是不可缺少的。而在整个孕期,为使孕妇避免各种感染性疾病,需依靠机体强大的抵抗力,而构成抵抗力的基础是营养。更进一步说,为了准备分娩时用力、出血、产后授乳和育儿等体力和营养的消耗,从孕期开始蓄积营养,也是非常必要的。

一、营养对孕妇和胎儿的影响

怀孕期间由于胎儿的生长发育以及母体内物质代谢和各器官系统功能的适应性变化,对营养的要求更加严格,营养不足或过剩都将影响孕妇的健康和胎儿的正常发育。

(一)对孕妇健康的影响

1. 引起孕妇营养不足或缺乏症 怀孕期间,胎儿从母体吸取大量营养素以供本身生长发育。因此,如不注意孕期营养,容易造成孕妇营养不足,甚至发生营养缺乏症。

孕妇常见的营养缺乏症有:

(1)贫血:很多资料表明,我国孕妇,尤其是怀孕中、晚期孕妇贫血的发病率很高,城市达20%以上,农村达40%以上或更高,其中80%以上是缺铁性贫血。怀孕期间,由于孕妇血容量增加50%,而红细胞仅增加20%,因此血红蛋白相对不

足,形成生理性贫血;加上胎儿造血以及肌肉组织形成,使母体对铁的需要量大大增加。由于我国居民膳食中的铁主要来源于植物性食物,铁的吸收利用率较低,所以孕妇易患缺铁性贫血。此外,由于怀孕期母体对叶酸和维生素 B_{12} 需要量增加,以及孕妇消化功能的改变和早孕期的恶心、呕吐、进食量减少等原因,使胃肠道吸收功能下降,致叶酸和维生素 B_{12} 缺乏,而常引起巨幼红细胞性贫血。尤其易发生在怀孕末期。调查发现,自怀孕中期开始,叶酸缺乏引起的巨幼红细胞贫血逐渐增多,至怀孕末期可上升到占孕妇贫血总数的三分之一以上。贫血可导致母体体质虚弱,临产时子宫收缩无力;另外,易发生产后出血。贫血的产妇对产后出血的耐受能力往往很差,因此增加了产妇死亡的危险性;孕妇贫血,免疫功能和抵抗力皆下降,因而易受感染;同时贫血使妊娠高血压综合征的发生率也增加。

(2)缺钙症:钙和维生素 D 缺乏会引起手足抽搐和痉挛等症状,严重缺乏则导致骨质软化。我国居民膳食中钙的摄入量普遍偏低,孕妇由于需要量高,钙缺乏尤为明显。我国孕妇钙摄入量平均为每日 600 毫克至 700 毫克,几乎 100% 的孕妇达不到妊娠中、晚期钙供给量标准。孕妇缺钙,一方面影响胎儿骨骼和牙齿的发育,使婴儿佝偻病发病率增高;另一方面,孕妇严重脱钙,分娩时可发生骨质软化性难产。怀孕期缺钙,到更年期后则易患骨质疏松症。近年来,越来越多的研究证明,孕妇缺钙与妊娠高血压综合征发病有关,怀孕期补钙能降低妊娠高血压综合征的发生。

(3)热能不足:孕妇热能摄入不足,则动员体内的糖原和脂肪供热,因而体重增加少,出现精神不振、皮肤干燥、脉搏缓慢、体温降低、抵抗力减弱等表现。

(4)维生素 C 不足:孕妇维生素 C 缺乏亦很常见。维生素 C 不足,可出现牙龈肿胀、出血等症状。

2. 增加妊娠高血压综合征发生 虽然妊娠高血压综合征的病因尚未明确,发病机制较为复杂,但是一个世纪以来,人们已认识到此病的发生与营养因素有关。研究表明,除某些营养素不足外,主要是营养不平衡所致。

怀孕期间,尤其是怀孕晚期,热能摄入量过多,尤其是动物脂肪摄入过多与妊娠高血压综合征的发生有明显关系;怀孕期蛋白质营养不足,加重妊娠高血压综合征的病程。钙的摄入量与妊娠高血压综合征的发生呈明显负相关,钙摄入量较低的地区,妊娠高血压综合征发病率较高;钙摄入量较高的地区,其发病率较低。血清钙测定结果亦发现,妊娠高血压综合征患者血钙水平低于正常孕妇,而且怀孕早期血钙水平越低,病情越严重。贫血孕妇中,妊娠高血压综合征发病率是正常孕妇的 3.3 倍,尤其怀孕早期血红蛋白低于 100 克/升,并伴有严重低蛋白血症者更易发病,增加铁的摄入可降低妊娠高血压综合征的发生率。锌摄入不足,对妊娠高血压综合征的发生起促进作用。维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 及叶酸等的缺乏,使妊娠高血压综合征发病率增高。补充维生素 B₆,孕妇妊娠高血压综合征发生率显著下降。还有研究发现,孕期维生素 A、维生素 E、维生素 C 等抗氧化营养素不足,可加重妊娠高血压综合征的进程。

3. 造成母体肥胖 如果盲目偏食或某些营养素摄入过量,可使孕妇体重过重甚至肥胖。有些孕妇因饮食失调造成的肥胖,产后数年仍不能恢复,不仅影响体型,而且易于发展成为糖尿病、高血压病、高脂血症、动脉粥样硬化等疾病。另一方面,孕妇肥胖使胎儿生长过度,不仅增加身体负担,也给分娩